

**EFEKTIVITAS SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN YOGA  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA  
HIPERTENSI DI DESA NGIJO KECAMATAN  
KARANGPLOSO KABUPATEN MALANG**

**SKRIPSI**



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

**OLEH**

**DENI FATMAWATI  
201310490311067**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2017**



**EFEKTIVITAS SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN YOGA  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA  
HIPERTENSI DI DESA NGIJO KECAMATAN  
KARANGPLOSO KABUPATEN MALANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana**

**OLEH**

**DENI FATMAWATI  
201310490311067**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2017**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### EFEKTIVITAS SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI DESA NGIJO KECAMATAN KARANGPLOSOKABUPATEN MALANG

#### SKRIPSI

Disusun Oleh:

**DENI FATMAWATI**

201310490311067

Skripsi Ini Telah Disetujui

Untuk Diujikan Pada Oktober 2017

Pembimbing I

**Drs. Atok Miftachul Hudha, M.Pd**  
NIP. 10488040080

Pembimbing II

**Safun Rahmanto, SST, Ft., M.Fis.**  
NIP. 11414100563

Mengetahui,

Ketua Program Studi Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

**Atika Yulianti, SST, Ft., M.Fis.**  
NIP. 11414100531

## LEMBAR PENGESAHAN

### EFEKTIVITAS SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI DESA NGIJO KECAMATAN KARANGPLOSOKABUPATEN MALANG

#### SKRIPSI

Disusun Oleh:

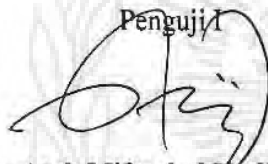
**DENI FATMAWATI**

201310490311067

Skrripsi Ini Telah Disetujui

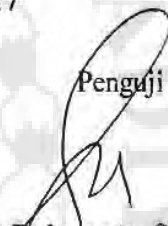
Untuk Diujikan Pada Oktober 2017

Penguji I



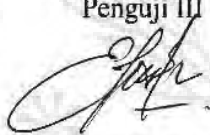
**Drs. Atok Miftachul Mudha, M.Pd**  
NIP. 10488040080

Penguji II



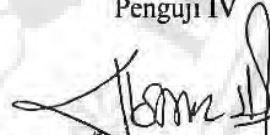
**Safun Rahmanto, SST, Ft., M.Fis.**  
NIP. 11414100563

Penguji III



**Dimas Sondang Irawan, SST., Ft., M.Fis.**  
NIP. 11414100567

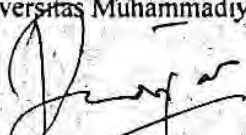
Penguji IV



**Atika Yulianti, SST., Ft., M.Fis.**  
NIP. 11414100531

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang



**Faqih Ruhyanudin, M.Kep, Sp. Kep. KMB**  
NIP. 112030390391

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deni Fatmawati

NIM : 201310490311067

Program Studi : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Efektivitas Senam Aerobik *Low Impact* Dan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Ngijo Kecamatan Karangploso Kabupaten Malang, menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, Oktober 2017

Yang Membuat Pernyataan



Deni Fatmawati

NIM. 201310490311067

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum.Wr.Wb

Puji syukur senantiasa selalu dipanjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufiq, serta hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Efektivitas Senam Aerobik *Low Impact* Dan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Ngijo Kecamatan Karangploso Kabupaten Malang”.

Tugas akhir (skripsi) ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Penyusunan tugas akhir ini merupakan hasil penyempurnaan dari segala proses Tri Dharma Perguruan Tinggi yang di emban oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang yang meliputi kegiatan pendidikan, pengabdian masyarakat dan penelitian.

Kekurangan menjadi suatu hal yang mutlak dari setiap kegiatan dan hal tersebut di dasari oleh keterbatasan yang dimiliki oleh penulis. Tentunya keberhasilan dari penyusunan tugas akhir ini tidak terlepas dari campur tangan berbagai pihak. Kesempatan kali ini saya ingin menghaturkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Faqih Ruhyanudin, M.Kep, Sp. Kep. KMB, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ketua Program Studi Fisioterapi, Atika Yulianti, SST.Ft., M.Fis, yang juga selaku dosen penguji senantiasa memberikan dukungan moril bagi penulis dan tidak henti-hentinya memberikan motivasi terbaik bagi penulis.

3. Drs. Atok Miftachul Hudha, M.Pd, selaku pembimbing I yang selalu memberikan koreksi dan bimbingan dengan penuh kesabaran, serta memberikan dukungan moril dan motivasi yang terbaik bagi penulis.
4. Safun Rahmanto, SST.Ft., M.Fis, selaku pembimbing II yang senantiasa memberikan koreksi dan bimbingan serta motivasi yang terbaik bagi penulis.
5. Segenap Dosen Program Studi Fisioterapi, FIKES-UMM yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Segenap kader Posyandu RW 4 dan 5 Desa Ngijo, Karangploso Kabupaten Malang yang telah memberikan kemudahan bagi penulis untuk menyelesaikan program penelitian.
7. Ibu-ibu pra-lansia dan lansia warga RW 4 dan 5 Desa Ngijo yang telah bersedia menjadi responden dan kooperatif dalam setiap proses penelitian.
8. Ibunda dan Ayahanda tercinta atas do'a dan semangat, bimbingan, serta kasih sayang dan segala dukungan moril maupun materi yang selalu tercurah dan diberikan selama ini.
9. Keluarga besar Bapak Taufiq Burhan dan Ibu Asmawati Rosyidah selaku keluarga di Malang yang telah bersedia menjadi induk semang saya selama berada di Malang dan senantiasa memberikan motivasi dan fasilitas selama pengerjaan skripsi.
10. Para sahabat yang telah bersedia untuk menjadi tim dalam penelitian ini, Kartika Dwi Prasetyo Wati S.E, Lilis Eliyana, Nurulia Tri Wahyuningtyas, Fatimah Maimunah Al Muhdar, Iin Qurotul'aini, Nur Fatihatul Faedah, Baiq Riana Lahastri, terimakasih atas dukungan semangat dan motivasi yang telah diberikan.

11. Para DPO (Dewan Pertimbangan Organisasi) UKM FDI (Forum Diskusi Ilmiah) UMM 2016/2017 dan seluruh keluarga besar UKM FDI UMM yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi terbaiknya.
12. Segenap rekan MMC (Motivator Mentoring Class) Jawa Timur yang telah memberikan dukungan dan motivasi terbaiknya, Mbak Ana Nurmayanti serta *my coach* bang Syafii Efendi yang senantiasa selalu memberikan dorongan dan motivasi terbaiknya.
13. Para sahabat antar pulau ILP2MI yang senantiasa menyemangati dan memotivasi selama proses pengerjaan skripsi.

Harapan penulis dengan disusunnya tugas akhir ini dapat memberikan wawasan serta sumbangsih pemikiran kepada pembaca khususnya mahasiswa Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Semoga tugas akhir ini dapat dikembangkan menjadi penelitian lanjutan yang tentunya akan menambah referensi baru dalam keilmuan Fisioterapi. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi penyusunan bahasan ataupun penulisannya. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari para pembaca.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Malang, Oktober 2017

Penulis



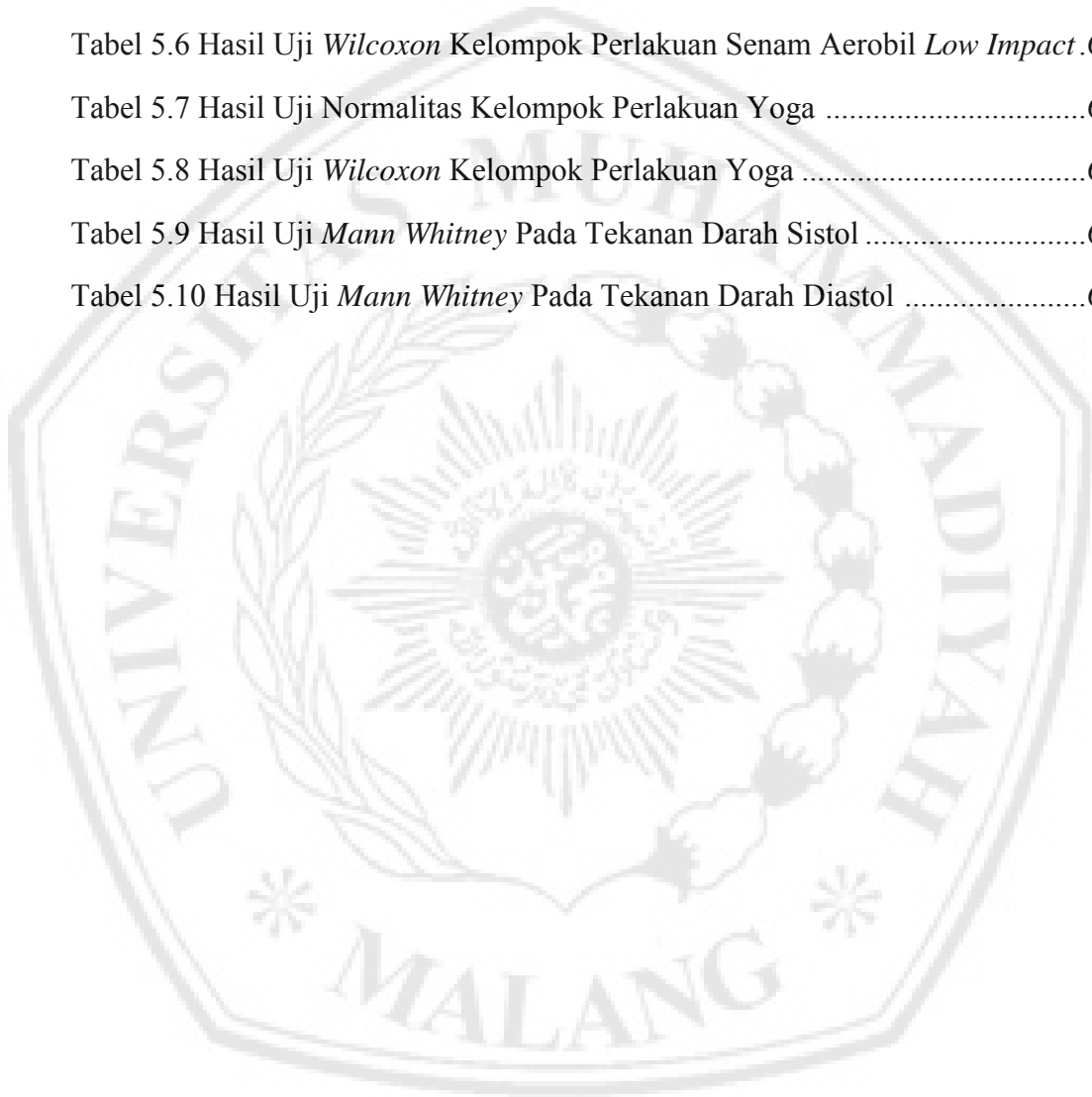
## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I</b>	
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II</b>	
TINJAUAN PUSTAKA .....	11
A. Senam Aerobik <i>Low Impact</i> .....	11
B. Yoga .....	16
C. Tekanan Darah .....	30
D. Hipertensi .....	31
E. Kerangka Kerja Penelitian.....	39
<b>BAB III</b>	
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....	41
A. Kerangka Konsep .....	41
B. Hipotesis .....	42
<b>BAB IV</b>	
METODE PENELITIAN.....	43
A. Desain Penelitian .....	43
B. Populasi, Sampel dan Sampling .....	44
C. Definisi Operasional.....	47
D. Waktu Dan Tempat Penelitian .....	48
E. Instrumen Penelitian .....	49
F. Etika Penelitian.....	50

	G. Prosedur Pengumpulan Data .....	51
	H. Rencana Analisis Data .....	54
BAB V	HASIL PENELITIAN.....	57
	A. Karakteristik Responden.....	57
	B. Analisis Data Pengaruh Senam Aerobik <i>Low Impact</i> dan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah .....	59
BAB VI	PEMBAHASAN .....	64
	A. Interpretasi dan Diskusi Hasil .....	64
	B. Keterbatasan Penelitian .....	71
	C. Implikasi bagi Fisioterapi.....	71
BAB VII	KESIMPULAN DAN SARAN .....	
	A. Kesimpulan .....	72
	B. Saran .....	72
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	47
Tabel 5.5 Hasil Uji Normalitas Kelompok Perlakuan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> .....	60
Tabel 5.6 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Kelompok Perlakuan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> .....	60
Tabel 5.7 Hasil Uji Normalitas Kelompok Perlakuan Yoga .....	61
Tabel 5.8 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Kelompok Perlakuan Yoga .....	62
Tabel 5.9 Hasil Uji <i>Mann Whitney</i> Pada Tekanan Darah Sistol .....	62
Tabel 5.10 Hasil Uji <i>Mann Whitney</i> Pada Tekanan Darah Diastol .....	63



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Postur <i>Adho Mukha svanasana</i> .....	22
Gambar 2.2	Postur <i>Virabhadrasana</i> .....	23
Gambar 2.3	Postur <i>Virasana</i> .....	24
Gambar 2.4	Postur <i>Trikonasana</i> .....	25
Gambar 2.5	Postur <i>Garudasana</i> .....	26
Gambar 2.6	Postur <i>Bhujangasana</i> .....	27
Gambar 2.7	Postur <i>Janu Sirsasana</i> .....	28
Gambar 2.8	Postur <i>Viparita Kirani</i> .....	29
Gambar 2.9	Postur <i>Savasana</i> .....	30
Gambar 2.10	Pemasangan tensimeter .....	39
Gambar 2.11	Skema Kerangka Kerja Penelitian .....	40
Gambar 4.1	Rancangan <i>Pre-Post Test (Two-Group Design)</i> .....	44
Gambar 5.1	Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia.....	58
Gambar 5.2	Karakteristik Sampel Berdasarkan Pendidikan Terakhir .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 2	Standar Operasional Prosedur Senam Aerobik <i>Low Impact</i>
Lampiran 3	Standar Operasional Prosedur Yoga
Lampiran 4	Surat Ijin Studi Penelitian
Lampiran 5	Surat Keterangan Penelitian
Lampiran 6	Surat Studi Penelitian
Lampiran 7	Surat Keterangan Penelitian dari RW 4 Desa Ngijo
Lampiran 8	Surat Keterangan Penelitian dari RW 5 Desa Ngijo
Lampiran 9	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 10	Data Hasil Pengukuran Senam Aerobik <i>Low Impact</i>
Lampiran 11	Data Hasil Pengukuran Yoga
Lampiran 12	Analisa Data Bivariat
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 14	Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
Lampiran 15	Angket Persetujuan Seminar Proposal
Lampiran 16	Angket Persetujuan Ujian Hasil
Lampiran 17	<i>Curricu;um Vitae</i>

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfianika, Ninit. (2016). *Buku Ajar Metode Penelitian Bahasa Indonesia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Anggraeni, D.M., & Saryono. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Anggraini, Desy Puspita. (2015). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tekanan Darah Ibu-ibu Penderita Hipertensi Desa Kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta*. (Skripsi). Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan „Aisyiyah Yogyakarta.
- Asmarani, Devi. (2011). *Yoga untuk Semua : Panduan Berlatih Yoga yang Lengkap dan Aman*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Astutik, Dwi. (2011). *Pengujian Hipotesis Dua Sampel Independen Berdasarkan Uji Mann Whitney dan Uji Kolmogorov Smirnov Dua Sampel serta Simulasinya dengan Program SPSS*. (Skripsi). Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Bangun. A.P. (2008). *Terapi Jus dan Ramuan Tradisional untuk Hipertensi*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Budiharto. (2006). *Metodologi penelitian Kesehatan dengan contoh Bidang Ilmu Kesehatan Gigi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Bybee, Kevin A., Dew, Michelle L., Lawhorn, Stephanie., & Stevens, Tracy L. (2014). *Penyakit Kardiovaskuler pada Wanita*. Jakarta: Erlangga.
- Dahlan, M. Sopiudin. (2008). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat dilengkapi dengan menggunakan SPSS*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dalimartha, Setiawan., Purnama, Basuri T., Sutarina, Nora., Mahendra., & Darmawan, Rahmat. (2008). *Care Your Self, Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Fetriwahyuni, Roza., Rahmalia, Siti & Herlina. Pengaruh Senam Aerobik Low Impact terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. 2015. *JOM*. 2(2), 1484 – 1490.
- Giriwijoyo, S dan Sidik D. Z. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Gunawan, L. (2001). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hari Kesehatan Sedunia 2013: Hipertensi The Silent Killer of Death, 2013, <http://www.sanglahhospitalbali.com/v1/berita.php?ID=113>, diperoleh 27 Maret 2017.
- Hagins., M., States.R., Selfe.T., Innes K., 2013., [www.hidawi.com/journals/ecam/2013/649836/citations/](http://www.hidawi.com/journals/ecam/2013/649836/citations/) , Vol. 2013. Diakses tanggal 17 September 2017.
- Harinaldi. (2005). *Prinsip-prinsip Statistik untuk Teknik dan Sains*. Jakarta: Erlangga.
- Harber, P.M., & Scoot, T. (2009). Aerobic exercise training improves whole muscle and single Myofiber size and function in older woman. *Journal Physical Regular Integral Company Physical*.
- Haryanto & Ibrahim, Moh. El. (2012). *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hayens, B. dkk. (2003). *Buku Pintar Menaklukkan Hipertensi*. Jakarta: Lading Pustaka.
- Hermanto, Jeri. (2014). *Pengaruh Pemberian Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang Gading*. (Jurnal Keperawatan). Semarang: Sekolah Tinggi Kesehatan Ngudi Waluyo Ungaran.
- Hidayat, Aziz Alimul (2009). *Metode Peneliti Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irwansyah. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Grafiika Media Utama.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2006). *Cegahlah Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Krishna, Bandi Hari., Pal, Pravati., J, Balanchander., E, Jayasettiaseelon., Y, Sreekanth., G, Sridhar M., & S, Gaur G. Effect Yoga Therapy on Heart Rate Blood Pressure and Cardiac Autonomic Function in Heart Failure. 2014. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. 8(1), 14-16.
- KoasRacun. (2013). *Buku Ajar Koas Racun*. Jakarta: Mediakita.
- Kowalksi, Robert. E. (2010). *Terapi hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung dan Stroke secara Alami*. Bandung: Qanita.
- Lalvani, Vimla. (2005). *Dasar-dasar Yoga*. Jakarta: Erlangga.

Lusiana, Novita. (2015). *Buku Ajar Metodologi Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.

Lingga, Lanny. (2012). *Bebas Hipertensi tanpa Obat*. Jakarta: Agromedia Pustaka.

Manchanda, Subhash Chandra & Madan, Kushal. Yoga and Hypertension. 2015. *Hypertension Journal*. 1(1) 28-33.

Malahayati. (2010). *Murah untuk cantik sehat dan energik*. Yogyakarta: Galang Press.

Marliyani, Lili & Tantan S. (2007). *100 Question & Answers Hipertensi*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Masalah Hipertensi di Indonesia, 2012, (online) <http://www.depkes.go.id/article/view/1909/masalah-hipertensi-di-indonesia.html>, di akses pada 27 Maret, 2017.

Nenggala, Asep Kurnia. (2007). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Utama.

Notoatmojo (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Palmer, Anna & Williams, Bryan. (2007). *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga.

Pandiwinoto, C.P. (2005). *Pengobatan Alternatif 2*. Yogyakarta: Kanisius.

Pangaribuan, Benny Bradley Pradana & Berawi, Khairunissa. Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, dan Senam Aerobik dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia. 2016. *Majority*. 5(4), 1-6.

Perdana, Revansia Missi. (2014). *Efektivitas Senam Ergonomik dengan Senam Aerobik Low Impact Terhadap Level Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*. (Naskah Publikasi). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (Pusdatin). (2014). Jakarta Selatan.

Rahajeng, Ekowati & Tuminah, Sulistyowati. (2009). Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. *Maj. Kedokt. Indo*. 59 (12). 580-587.

Rismayanthi, Cerika. Penurunan Tekanan Darah pada penderita Hipertensi melalui Senam Aerobik Low Impact. (2011). *Medikora*. 7 (1), 13-25.



- Rohimawati, Rima. (2008). *Sehat dan Bahagia dengan Yoga*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Santjaka, Aris (2011). *Statistik untuk Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari, Wening., Indrawati, Lili & Djing, Oie Gin. (2008). *Care Yourself, Hepatitis*. Jakarta: Penebar Plus.
- Sindhu, Pujiastuti. (2015). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat & Seimbang*. Bandung: Qonita.
- Souto, Adriana Loiola., Lima, Luciana Moreira., Castro, Eliane Aparecida., Veras, Renato Peixoto., Soghetto, Wellington., Zannata, Thais Camargos & Doimo, Leonica Aparecida. 2015. Blood pressure in hypertensive women after aerobics and hydrogymnastics sessions. *Nutricion Hospitalaria*. 32(2), 823-828.
- Sudewo, Bambang. (2009). *Buku Pintar Hidup Sehat cara Mas Dewo*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Sugiyono. (2011). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA
- Sutomo, Budi. (2008). *Menu Sehat Penakluk Hipertensi*. Jakarta: Demedia.
- Swarjana, I Ketut. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tambayong, Jan. (2000). *Patofisiologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Wahdah, Nurul. (2011). *Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Multi Press.
- WHO : 1 Miliar Orang di Dunia Alami Hipertensi, 2013, (online) <http://www.voaindonesia.com/a/who-1-miliar-orang-di-dunia-alami-hipertensi/1636680.html>. di akses pada 27 Maret, 2017.
- Wiadnyana, M.S. (2010). *The Power of Yoga for Middle Age*. Jakarta: Grasindo.
- Widya, Setta. (2015). *Panduan dasar Yoga*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Wirjowidagdo, Sudjaswadi & Sitanggang, M. (2008). *Tanaman Obat untuk Penyakit Jantung, Darah Tinggi & Kolesterol*. Jakarta : Agromedia Pustaka.
- Wong, M.Ferry. (2011) *Acuyoga Kombinasi Akupresur + Yoga*. Jakarta: Penebar Plus.

Wong, M. Ferry & Rusdiansari, Erina. (2011). *Hipnopunktur*. Jakarta: Niaga Swadaya.

Yudha, Maza. (2006). *Beri tenaga hidup anda fitness fit sepanjang hari*. Jakarta: Penebar Suadaya.

Yulianti, Sufrida & Sitanggang, Maloedyn. (2006). *30 Ramuan Penakluk Hipertensi*. Depok: Agromedia Pustaka.

